

# 初中生成长焦虑预防范式的实践与研究

郑军辉 郑伟威

浙江省余姚市兰江中学

**[摘要]**成长焦虑对中学生心理健康水平起着最主要影响。本文基于学生成长焦虑实情,构建了成长焦虑预防范式,旨在创新成长焦虑的应对方式,提高学生心理健康水平,激发其积极的心理品质,发展健全人格。创新了成长焦虑预防范式的理性诠释,定义成长焦虑,突出预防范式的特征;构建了以预防为主的成长焦虑预防范式;组成“人际协同型”的共同体、形成“社会-特质型”的预防策略。研究成果显著。

**[关键词]**初中生;成长焦虑;预防范式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1372

## 一、问题的提出

### (一) 研究缘起

1. 成长焦虑是国家社会家庭重点关注的问题。国家与社会相关文件与要求对中学生的身心发展十分重视,而对比近20年的数据,发现学生过度成长焦虑的问题尚未解决,且有严重化倾向,学生跳楼、上吊等自杀、自伤事件屡见不鲜,在疫情期间更为严重。

2. 成长焦虑的是学校安全与心育工作的重点。引导学生适度的成长焦虑,克服过度的成长焦虑是学校安全与心育工作的长期主题。但实际是学校应对学生成长焦虑问题,存在不同程度的困境:如应对力量单薄,没有充分发挥班主任、思品教师、心理教师和其他教师的合力;应对内容单调,只过分关注学习焦虑,忽视学生成长中的其他问题;应对过程单一,只干预症状,忽视系统问题的重点预防。

### (二) 力图解决的问题

1. 如何构建成长焦虑应对范式的理性诠释?通过学习与研究,理清成长焦虑的概念及相关要素构成与关联,构思学生成长焦虑应对范式的基本框架,形成理论与实践结合的主要观点。

2. 如何实践本土化的成长焦虑应对范式?针对学生个性特点及成长规律,从成长焦虑的实际出发,明确过度成长焦虑的问题域,形成分类指导策略,引导学生自主解决成长过程中的过度焦虑,促进学生的身心健康发展。

3. 如何培养一种激发活力的健全人格?结合学生核心素养培养框架,通过关注学生成长中的心理品质,帮助学生发挥心理潜能,塑造积极的自我复原行动力,培养其自信和健全的人格。

## 二、成果的主要内容

### (一) 理性诠释

1. 概念界定。(1) 成长焦虑。本课题所指的成长焦虑是指处于青春期的初中生在生理变化、内心想法、行为冲动、自我评价体系上产生的矛盾和冲突。基于此,我们按成长焦虑的不同症状,将成长焦虑的内容确定为以下三方面:①价值观的焦虑:主要指学生在面对社会责任、道德意识、人生态度、消费观、文化价值观等内容时经历的怀疑和不确定状态。②情感与社会生活的焦虑:主要指学生在面对青春期性心理、异性交往、人际交往、负面情绪、网络游戏、偶像榜样时经历的反省和挫折应对状态。③学习的焦虑:主要指学生面对学习和考试的偏差认知、低落情绪、低兴趣、不良生理反应时经历的调整和再适应状态。课题组力图克服前期“应急型”的学生过度焦虑干预工作,针对成长焦虑的症

状,提前化解学生成长的烦恼,包含三大层面,四小分类,共十二类共性问题。(2) 初中生成长焦虑预防范式的实践研究。“初中生成长焦虑的预防范式”指的是从个别干预经验中梳理汇总的共性问题,重点预防过度的成长焦虑,组成人际互动网络的共同体,解构成长焦虑预防的问题域,形成三类型预防策略。解决学生成长过程中产生的、短期爆发或长期累积的、过度的焦躁情绪、生理反应和主观感受,帮助学生回归正常的学习生活、人际交往、情绪情感及人格的健全发展。

2. 主要观点。(1) 突出“预防为主,防患未然”,构建应对范式。克服偏重“补救型”的个别干预,及时发现学生成长焦虑的症状,提前预防,化解学生成长过程中的烦恼,提高全体学生心理健康水平。(2) 注重“全员参与,家校合作”,强化实际效果。通过人际协同网络,规划预防路径,构建成长焦虑预防的分类策略,通过合力影响、共同支持,强化教育辅导效果。(3) 实现“走出焦虑,自我发展”,提升人格品质。完善成长焦虑预防范式,提升心理健康教育品质,引导学生自主解决成长过程中的问题,完善自我和发展健全人格。

### (二) 实践探索

我们按照范式的共同体、问题域、解决方法这三个要素来解读“初中生成长焦虑本土化的预防范式”的实践探索。

1. “人际协同型”共同体的组成。学校在实践中逐渐形成了互相作用、互相促进的五个环节:“校-师”三位一体、“校-外”资源协助、“师-生”多元互动、“生-生”朋辈互助、“家-校”亲子联盟,它们环环紧密相扣,组成了“人际协同型”的预防范式共同体。

2. 问题域:成长焦虑的预防。范式的问题域是科学范式开展的场域中,共同体直面的、急需解决的问题。对于成长焦虑的预防的主要问题是:学生的成长焦虑如何生成?成长焦虑的预防如何规划?学生的主要需求是什么?学校的活动和课程如何适应学生的需求?

3. 解决方法:形成基于“社会-特质型”的三类预防策略。课题组借鉴心理学家斯皮尔伯格的“状态-特质”焦虑理论,将预防策略分为三类:价值观焦虑的预防、情感与社会生活焦虑的预防、学习焦虑的预防。每一类策略既各有侧重,又统一路径。(1) 价值观焦虑的“认知重构”策略。①生成过程的分析。价值观焦虑的社会因素主要是不良的社会导向、错误家庭价值的传递,特质因素主要是失衡的内在价值形成、缺失的自我肯定影响,相互作用下生成。②“认知重构”的规划。针对价值观焦虑的症状,我们主要从改变

家庭观念、学生内在价值体系和自我肯定系统入手，通过自上而下的影响、教育、示范，重构认知，改善问题。③“认知重构”的实施。样式之一：以“特质”因素为核心，形成校内合力影响以学生个体特征为核心，解决社会责任、人生态度、生命意识、网络、校园欺凌等特定问题，通过各层校内的合力，让家长、班主任、思品老师、心理教师、学校管理者共同影响。例如：疫情居家隔离期间，利用微课、写日记、在线班会课，动静结合，主动展示积极生命价值的探寻。样式之二：以“社会”因素为核心，形成校外互动影响。以学生的社会环境为核心，预防社会责任、道德意识、人生态度、消费观、文化价值观等方面的问题，通过校外、企业、机构等资源的融合，产生互动影响。

例如：学校邀请社会各界专家，将亲子课程列入工作计划。

(2) 情感和社会生活焦虑的“技能提升”策略。①生成过程的分析。情感和社会生活焦虑的社会因素主要是人际情感等问题的不断打击、适应性挫折的反复出现，特质因素主要是青春期的身心变化、自我意识的过度形成情绪认知的偏激易变。②“技能提升”的规划。针对情感和社会生活焦虑的症状，我们主要通过情绪管理训练、自我认知指导、人际沟通辅导，通过循环提升的训练、帮带结合，提升技能，提前预防。③“技能提升”的实施样式之一：循环训练，构建双向的“个体”支持。以学生个人特质为核心，通过活动辅导、团体训练、个别辅导等，解决学生的青春期烦恼、偏差认知、人际挫败等问题，循环提升，实现自我应对。样式之二：多方帮带，建立专业的“环境”支持：以学生所处的环境为核心，通过氛围营造、平台建立、教师带领、同学互助等，预防学生的冲动行为、偏激情绪、错误认知等，相互支持，触动成长。例如：支持性活动，师生趣味减压活动、“大声呐喊，释放压力”。

(3) 学习焦虑的“身心调适”策略。①生成过程的分析。学习焦虑的社会因素主要是升学考试的现实挑战、父母老师的过度期待、辅导培训的过度开发等，特质因素主要是不合理目标、偏差认知、方法策略问题。②“身心调适”的规划。针对学习焦虑的症状，我们主要从生理放松、调整认知、学法指导等，通过内部强化、外部联动等，调适身心，提高学习心理品质。③“身心调适”的实施。样式之一：塑造强化，构筑“内部”的循环协作，以学生内部的特质为核心，通过学法指导、方法传授等，突破认知偏差、生理紧张、过度应试等问题，强化适应力，形成良性循环。样式之二：共享互助，构造“外部”的联动协作，以学生外部的环境为核心，通过家校合作、师生访谈、家长会谈、班委培训等方法，改变不合理的期待、错误的培训方式、脱节的目标设置等，共享信息、多方联动，营造互助预防的协作氛围。

### 三、效果与反思

(一) 提高了学生“以发展健全人格为核心”的良好心理素质

1. 学生的成长焦虑应对能力得到增强。从应对范式的“预防范式”实施以来，学生受到环境、他人热情“邀请”的氛围，主动关注、积极参与。从全校学生的问卷调查结果来看，越来越多的学生掌握了对于成长焦虑正确的应对方

法。

2. 学生的价值观焦虑发生转变。采用西南大学覃江霞编制的《中学生主流价值观现状调查问卷》，从锐意进取、物质享受、自我关注、良好心态、益人利他、社会责任角度，分四类型统计。统计发现，学生在踏实型上的平均明显增长，而在从众型、功利型、冷漠型上的平均明显减少。

3. 学生的情感和社会生活能力得到提高。情绪管理能力，是学生核心素养框架下的重要内容之一。在应对范式开展前后，我们从全校各年级随机抽选100位学生，进行《情感能力问卷》的对照。

结果显示，实施应对范式前后对比，学生的情绪管理能力差异明显。

4. 学生的过度学习焦虑得到降低。对于部分存在过度成长焦虑的学生，我们请学生在干预前、期中考试前使用《考试焦虑测试(TAI)》进行测验。通过忧虑性、情绪性两个因素，比较学生的学习焦虑程度，降低显著。

5. 学生的心理健康水平得到提升。课题开展前后，我们用《卡特尔16PF量表》进行心理健康水平测试，主要考察学生的情绪稳定性、自律性、忧虑性、敏感性、紧张性、乐群性这六个维度的变化。结果表明，学生心理健康水平得到提升，效果显著。

(二) 增强了教师“以提升专业水平为宗旨”的教育辅导能力

学校成立了以校长为组长的学校心理健康工作领导小组，研究至今，已有诸多相关成果。其中，在帮助学校了解“焦虑现状”的调查研究、帮助学生“应对焦虑”“情绪管理”“善学乐学”“完善人格”等方面都获得大量奖项。

(三) 丰富了学校“以心理健康教育为内容”的品牌特色

心理健康教育作为学校整体教育的品牌特色。学校的预防工作得到了广泛推广：2018年学校被评为浙江省中小学心理健康教育示范点；出版发行了2套校本教材、案例集，开发了3套精品拓展课程，并在全市推广；凤凰网、余姚电视台、教育局网站宣传报道20余次；举行市级的教师督导8场，省市级的经验介绍讲座10余场，接待全国校长、教师的参观访问200多人次。

(四) 反思与展望

本课题基于学生的时代特点，对成长焦虑预防范式进行了创新性的理论研究与实践探索。下一步，课题组还将深入研究如何强化教育辅导效果，以及如何构建一套及时客观的评价体系，为范式实践提供更科学有效的反馈数据。

### 参考文献：

[1] 刘亨荣, 郑红, 孙苗苗. 中学生成长焦虑与学业成绩及心理健康的关系[J]. 现代中小学教育, 2014(3).

[2] 张德甫, 吴敏, 胡巧云. 成长焦虑的影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2001(6).

(课题来源：2020年浙江省教研课题，《初中生长成长焦虑预防范式的实践与研究》，课题立项编号G2020073，结题编号J2021099)